

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?
Przywódcy państw w trudnej sytuacji **str. 7**



FOT. ALEX BRANDON/AP/EAST NEWS

Ponad połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze.
Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
21.01.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 16 (22.617)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Magistrat Nowej Soli nie chce masztu. 42-metrowa konstrukcja i tak może tam stać **str. 4**



FOT. MATEUSZ POJAR

**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11579	гелікоптерів	347
літаків	434	БТРів	23928

Modlitwa o jedność chrześcijan. Ekumeniczne nabożeństwo w Gorzowie **str. 5**



FOT. KRZYSZTOF KROL/GN



REGION

Lubuszanie nie badają się profilaktycznie **str. 3**

ZIELONA GÓRA

Zagrają Urszula i Sztynny Pal Azji

Plac Powstańców Wielkopolskich przy Filharmonii Zielonogórskiej ponownie stanie się muzycznym sercem zielonogórskiego finału WOŚP.

- Przed nami kilka godzin koncertów, licytacji, wspólnego grania i pomagania - mówi Radosław Brodzik z zielonogórskiego sztabu WOŚP. I zaprasza wszystkich już od godziny 15.30 na muzyczną ucztę.

Na początek zagra Vix.N - reprezentant nowej fali polskiego rapu, a potem Kuba i Kuba - duet, który stawia na pozytywną energię i piosenki z przekazem. Po nim Sztynny Pal Azji - legenda polskiej sceny rockowej, a na finał Urszula.

Na scenie w CRS usłyszymy formację RetroWizja, Firley, RabbitHole i Dirty Doctors.

Do zapoznania się ze szczegółowym programem zapraszamy na www.gazetalubuska.pl

ZIELONA GÓRA PONAD TRZYSTA WNIOSKÓW O ZMIANĘ PLANU OGÓLNEGO

Mieszkańcy bronią zieleni

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Ponad 300 wniosków do projektu Planu Ogólnego Zielonej Góry złożyli mieszkańcy w obronie zieleni przy ul. Szczekocińskiej. Inicjatorzy akcji wyliczyli, że w samym centrum miasta zmiany miałyby dotyczyć 21 zielonych skwerów. Pytania w tej sprawie skierowaliśmy do urzędu miasta.

1 lipca 2026 r. ma zacząć obowiązywać nowy Plan Ogólny Zielonej Góry. W grudniu odbywały się konsultacje dokumentu. Kiedy dwie Zielonogórzanki zorientowały się, że park przy ul. Szczekocińskiej (wraz z terenem przy przedszkolu) jest zagrożony, bo dopuszczona zostanie w jego części zabudowa mieszkalna, zaczęły nagłaśniać temat. Zostało wówczas tylko kilka dni, żeby zmieścić się w terminie konsultacji.

Wnioski w obronie historycznego parku

- Tydzień się nie spało. Od 8 do 12 grudnia dzień w dzień składałyśmy te wnioski. Ludzie przynosili je nam, zostawiali w sklepie, angażowały się rodziny, młodzież w szkole. Byłam w szoku, ilu ludzi nie było świadomych planowanych zmian. A działaliśmy tylko w okolicy - wyjaśnia dr inż. Teresa Nowak, były wykładowca Instytutu Inżynierii Środowiska Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Mieszkańcy podpisali wnioski do projektu planu o to, żeby park przy ul. Szczekocińskiej pozostał terenem zieleni uporządkowanej, a teren przy przedszkolu miejskim pozostał terenem zieleni z funkcją oświatową. Wnioskowano też, żeby połączyć i scalić z parkiem przy Szczekocińskiej pozostałą jego część, od ul. Kozuchowskiej, która w projekcie też ma być w części przeznaczona pod zabudowę mieszkalną.



FOT. MARIUSZ KAPALA

Teresa Nowak i Małgorzata Lisiecka stanęły w obronie terenów zielonych w Zielonej Górze, aby miasto zachowało swój charakter

Kobiety przekonują, że to parkabytkowy, który został założony przy dawnym sanatorium przeciwgruźliczym. Wyliczają, że rośnie w nim 86 dębów.

- Uzdrowiska powstawały w miejscach, które spełniały odpowiednie warunki klimatyczne. Na planach z 1909 roku, kiedy powstało tam prewentorium przeciwgruźlicze, jest zaznaczone, że jest to jedno założenie parkowe - wyjaśnia Małgorzata Lisiecka, były pracownik administracji państwowej.

- Odczuwamy tam mikroklimat - zapewnia pani Teresa i dodaje, że te tereny zamieszkują głównie ludzie starsi, którzy chętnie chodzą tam na spacer. - Idą tamtędy dzieci z przystanku, uczniowie do Budowlanki. Lu-

dzie chodzą z psami. To, że mamy cień i drzewa, które są barierą od ulicy, jest nie do przecenienia. To miejsce to kropelka zielonego. Można tam kilka ławek postawić - zauważa.

Zmiany dla 21 terenów zielonych w centrum miasta

Kiedy Zielonogórzanki złożyły wszystkie otrzymane od mieszkańców wnioski, zaczęły analizować projekt planu.

- W Ogólnym Planie założono wzmożoną zabudowę w obrębie centrum ze względu na to, że budowa infrastruktury podziemnej powoduje wysokie koszty, więc trzeba wykorzystać to, co jest. To spowodowało, że zmieniono przeznaczenie terenów zielonych - skwerów i parków

- na usługi i mieszkalnictwo. Oprócz tych parków, również sprawa dotyczy terenów oświatowych iabytkowych. W planie nie ma żadnych nowych terenów zielonych. Za to jest możliwość likwidacji 21 takich terenów w samym centrum. To nas zmartwiło i wręcz przerażyło - mówi Teresa Nowak. - W aktualnym planie miejscowym są oznaczone jako teren zieleni uporządkowanej. W nowym planie ogólnym zostają zmienione na strefę usług, mieszkalnictwa wielorodzinnego bądź jednorodzinne - wyjaśnia.

Zielonogórzanki wymieniają zielone skwery w centrum, którym w projekcie planu zmieniono funkcję na umożliwiające wprowadzenie zabudowy usługowej lub mieszkalnej. To np. miejsce przy przedszkolu przy Alei Niepodległości - zabudowa 35 proc. terenu na usługi o wysokości do 17 metrów, pl. Kolejarska, skwer przy dworcu PKP - 30 proc. zabudowy na usługi o wysokości do 15 m, pl. Teatralny za teatrem - 100 proc. zabudowy o wys. do 18 m, skwer przy Elżbietankach - budownictwo wielorodzinne, 60 proc. zabudowy o wysokości do 24 metrów, róg ul. Ułańskiej i Bohaterów Westerplatte - budownictwo jednorodzinne, 50 proc. zabudowy do wys. 15 m, skwer przy Centrum Biznesu - usługi 60 proc., 20 m, róg ul. Kazimierza Wielkiego i Ułańskiej, skwer Makusynów - 60 proc. zabudowy, usługi, 15 m, róg ul. Moniuszki i Jedności, skwer przed sądem - 100 proc. zabudowy do 28 m.

Zielonogórzanki znalazły też zapisy dotyczące wili i ogrodami po dawnych przedszkolach: przy ul. Batorego - budownictwo wielorodzinne, 35 proc. zabudowy do 18 metrów wysokości, przy ul. Sienkiewicza - usługi, 35 proc. zabudowy, do 15 m wysokości, ul. Sikorskiego - usługi, 20 proc. zabudowy do 15 m wysokości.

Czytaj dalej na str. 4

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie bezwzględną walkę z Arabami i Brytyjczykami.

Tomasz
Rusek



JAKIMŚ CUDEM PRZESTAŁO SIĘ WSZYSTKO OPLACAĆ

Ostatnio tłumaczyłem mojej pięcioletniej córce jak „działają” pieniądze. I na potrzeby tej rozmowy przypomniałem sobie, że jako kilkulatek (miałem na pewno mniej niż 10 lat) w latach 80. zbierałem z kolegą butelki na osiedlu Górczyn i oddawaliśmy je do skupu, w ten sposób zarabiając na swoje pierwsze wydatki.

Do dziś - naprawdę! - pamiętam nawet, jak nazywała się nasza wymyślona spółka: JoRusandZamGot. „Jo” - było skrótem od jego nazwiska (pozdro, Łukasz). „Rus” - od mojego. Angielskie „and” robiło nam za „i”, a „ZamGot” oznaczało „zamrożoną gotówkę” - bo tak widzieliśmy wtedy butelki, na których naprawdę można było zarobić. Pieniądże zgarnialiśmy także na makulaturze - w Gorzowie skupów surowców wtórnych było wtedy kilkanaście, a popularnym sposobem na doposażanie klas i całych szkół (!) były wielkie zbiórki makulatury właśnie, które w skali placówek szły w TONY! Do dziś widzę w myślach mojego tatę, który do szkoły przynosił związane sznurkiem ogromne stosy kartonów i gazet, zbieranych całe dnie gdzieś w piwnicy. Jeśli jesteście po „40”, to bankowo u Was w szkole było podobnie.

I tak, wiem, dziś też działają pojedyncze skupy surowców, ale skala ich działalności nie umywa się do tego, co było kiedyś. Dlatego też, choć doceniam nowe butelkomaty w marketach (na plastikowe butelki), to nie potrafię się zachwycić tym „wynalazkiem”, skoro pamiętam, że kiedyś skala segregowania papieru i szkła była potężna i powszechna. I nie trzeba było nikogo do tego zmuszać! Ludzie robili to dobrowolnie, bo... się opłacało.

- To dlaczego to przestało działać, tato? - zapytała mnie córka.

Dobre pytanie. No właśnie. Dlaczego?

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
2°C	-7°C	1°C	-8°C
Piątek		Sobota	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
-1°C	-8°C	-1°C	-7°C
Barometr 1012 hPa			
Wiatr płd. 7-12 km/h			
Biomet korzystny			

Uwaga: zachmurzenie małe

Raka szyjki macicy w ogóle nie powinno być w takiej formie, w jakiej jest w Polsce

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Ponad połowa Polek, które zachorują na raka szyjki macicy, umiera. To tragiczny paradoks, bo ten nowotwór można wykryć wcześniej i wyleczyć w stu procentach. W województwie podlaskim w 2023 roku odnotowano 65 zachorowań i aż 51 zgonów. Tymczasem w krajach, gdzie 95 procent populacji jest zaszczepionej przeciw wirusowi HPV, nie ma już zachorowań na inwazyjnego raka szyjki macicy. Rozmawiamy z dr n. med. Beatą Maćkowiak-Matejczyk, specjalistą ginekologii onkologicznej i koordynatorem merytorycznym Centrum Leczenia Nowotworów Ginekologicznych

Od kiedy trwa Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy? Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy przypada w trzecim tygodniu stycznia, w tym roku 19-25 stycznia. Nasze działania są skierowane do młodzieży. Odbywają się spotkania w szkołach oraz akcja informacyjna w mediach społecznościowych, prasie i radiu.

Jak wygląda profilaktyka raka szyjki macicy? Już od wielu lat mamy profilaktykę pierwotną, czyli szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego



FOT. BCO

(HPV), który jest głównym czynnikiem sprawczym raka szyjki macicy. Od wielu lat jest dostępne szczepienie przeciw temu wirusowi. To szczepienie od kilku lat jest refundowane dla określonej grupy wiekowej - dla dzieci i młodzieży od 9. do ukończenia 14. roku życia, zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

Kto powinien się szczepić? Choroby spowodowane wirusem HPV dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn. U kobiet to rak szyjki macicy, nowotwory pochwy, sromu, odbytu oraz głowy i szyi. Podobnie u mężczyzn - nowotwory głowy i szyi, migdałków, prącia, odbytu. Te nowotwory HPV-zależne dotyczą obojga płci, dlatego zarówno chłopcy, jak i dziewczęta powinni być zaszczepieni. Niestety mężczyźni nie są świadomi, że ten wirus ich do-

tyczy. Tutaj kuleje edukacja - o tym powinni mówić rodzice, szkoła, media.

Ile kosztuje szczepionka? To zależy od producenta i miejsca zakupu - jest to kilka-set złotych za jedną dawkę, a trzeba przyjąć trzy szczepionki. Nastolatkom mogą przyjąć dwie. Natomiast badania cytologiczne i badania w kierunku HPV są dla pacjenta bezpłatne.

Proszę powiedzieć o badaniach profilaktycznych. Nowotwór szyjki macicy jest łatwy do profilaktyki i wykrycia. Tych zachorowań w ogóle nie powinno być - powinny być wykrywane na wczesnych etapach, w stanie przednowotworowym, który leczymy w 100 proc. Problem w tym, że społeczeństwo nie szczepi się, a kobiety nie zgłaszają się na badania profilaktyczne. Badania są proste i tanie. Ostatnimi czasy wprowadzono też do profilaktyki schemat oceny obecności wirusa HPV HR, czyli wysokiego ryzyka i najczęściej występujących. Możemy wyłapać kobiety zakażone i objąć je ścisłym nadzorem. Jeżeli znajdziemy wirusa, z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna.

Jak często robić cytologię? Nie ma określonych wskazań. W skrócie tak często jak jest

potrzeba. A potrzebę określa lekarz na podstawie analizy czynników ryzyka.

Jaka jest umieralność na raka szyjki macicy?

W Polsce zła. Według Krajowego Rejestru Nowotworów z 2023 roku zachorowało 2366 kobiet, a notowano 1400 zgonów. Ponad połowa umiera, a nie powinna umrzeć żadna. To po trosze nasza wina, że tak siebie traktujemy - zaniebujemy się, nie korzystamy z dostępnych możliwości. W województwie podlaskim w 2023 roku mieliśmy 65 zachorowań i 51 zgonów. Prawie tyle samo zmarło, ile zachorowało. Myślę, że to dane zaniżone - w pandemii pacjentki nie zgłaszały się na badania, a część gabinetów była zamknięta.

Co chciałaby pani podkreślić? Raka szyjki macicy w ogóle nie powinno być w takiej formie, w jakiej jest w Polsce. Nie powinniśmy umierać z tego powodu. Niewiele to kosztuje - tylko przejście do ginekologa po cytologię. Szczepić, szczepić i szczepić! W krajach z 95-procentową wyszczepialością nie ma już zachorowań na inwazyjnego raka szyjki macicy. Szczepionka jest refundowana w określonej grupie wiekowej, ale nawet z tego, co mamy dostępne, nie korzystamy. Powinniśmy korzystać z dobrodziejstw tego, co mamy.

FORUM CZYTELNIKÓW

Elżbieta ze Słubiec

W sprawie opisanego przez GL tajnego lubuskiego kompleksu ukrytego kilka pięter pod ziemią, tomieliśmy okazję w tamtym roku odwiedzić to miejsce. Robi niesamowite wrażenie.

Czesław z Zielonej Góry Chciałbym zwrócić uwagę, że w tym roku miasto było mało świąteczne. Nie było tej aury. PrzyBachusie na deptaku było tylko jedno miejsce na zdjęcie. Kiedyś były sanie z reniferem przyratuszu, odjechały. Przy ul. Żeromskiego są mi-

nidrzewka, gdyby na koro-nach były lampki, starówka na pewno lepiej by wyglądała. Dużo jeżdżę po lubuskich miastach. Świąteczne ozdoby sąw jednym miejscu i robią wrażenie, a u nas rozrzucone po ciemnych zakątkach i efekt się rozmywa. Np. Sulęcín może się pochwalić ciekawymi pomysłami na ozdoby. A Zielona Góra jako jedna z dwóch stolic województwa wystawiła minimum, a to przecież idzie z naszych pieniędzy. Raz w roku można by poczuć świąteczny klimat. Niedługo znów będzie grudzień, lepiej już te-

raz o tym pomyśleć i zadbać o starówkę.

Gienek z Zielonej Góry

Czy kiedyś będzie działał system wjazdu na deptak? Moim zdaniem to chyba on nie funkcjonuje. Kiedyś były scytywane dane mieszkańców, czy dostawców i mogli wjechać, jak potrzebowali. A teraz jak to wygląda? Deski jakieś leżą. Słupki są powykrzywiane.

Anna z Zielonej Góry

Nic mnie tak w naszym mieście nie wkurza, jak syf przy każdym śmietniku. Lu-

dzie robią sobie porządku w domu i cyk pod najbliższą pergolę śmietnikową. Jedni potrafią poczekać na odbiór gabarytów, ale to naprawdę są nieliczni... Czy można w końcu coś z tym zrobić? Porozwieszane są tylko karteluszki, że grozi 500 zł mandatu. Czy ktoś to egzekwuje?

Alina z Nowej Soli

Oglądam na GL zdjęcia ze studniówek. Jacy piękni nasi młodzi, aż łezka się w oku kręci... życząc wszystkiego, co najlepsze naszej młodzieży i powodzenia na maturze.

nasz REGION

KRÓTKO

KROSNO ODRZAŃSKIE

Areszt dla dwóch młodzieńców

Policjanci z powiatu kroszeńskiego zatrzymali dwóch młodych mężczyzn podejrzanych o poważne przestępstwa. Jeden z nich miał pobić właściciela quada i ukraść pojazd, drugi odpowie m.in. za liczne kradzieże paliwa i jazdę na cudzych tablicach rejestracyjnych. Decyzją sądu obaj najbliższe trzy miesiące spędzą w areszcie. Zatrzymany 17-latek jest podejrzany o kradzież rozbójni-

czą. Według ustaleń śledczych, uderzył właściciela quada, aby utrzymać skradziony na jego posesji pojazd. 18-latek, został zatrzymany kilkanaście dni później, obok kradzieży quada, jest podejrzany o liczne kradzieże paliwa na stacjach w Gubinie i okolicach. Łączna wartość strat to blisko 4 tys. 300 złotych. Mężczyzna miał także kilkukrotnie używać tablic rejestracyjnych przypisanych do innych pojazdów.

ŻAGAŃ

Miasto uhonorowało generała Skrzypczaka. Ma swój skwer



FOT. MAŁGORZATA TRZCIONKOWSKA

Rada Miasta Żagań nadała imię „Generała Waldemara Skrzypczaka”, Skwerowi Czołgisty 26 sierpnia 2025 roku, ale uroczystość przy ul. Żarskiej odbyła się w poniedziałek, w dzień urodzin zmarłego generała.

Na uroczystość przyjechał płk. Renart Skrzypczak, syn generała, który od marca 2025 jest dowódcą 1. Warszawskiej Brygady Pancernej, a wcześniej przez wiele lat służył w 10 Brygadzie Kawalerii Pancernej w Świętoszowie.

- Tato często tu bywał u swoich wnuków, ale też bar-

dzo interesował się 11 Lubuską Dywizją Kawalerii Pancernej i często spotykał z żołnierzami - opowiadał pułkownik.

Generał przez lata był związany z Żaganiem i pozostawił w mieście wiele śladów. Jego projektem jest między innymi Skwer Czołgisty, przy ul. Żarskiej w Żaganiu. - Dzięki jego staraniom na skwerze powstał pierwszy w Polsce pomnik generała Maczka - wspomina major doktor Wiesław Chłopek, kustosz Sali Tradycji Czarnej Dywizji. Małgorzata Trzcionkowska

MASZEWO Uwaga, ślisko!

Wczoraj na drodze między Osiecznicą a Maszewem doszło do dachowania samochodu osobowego. Do zdarzenia doszło na zdradliwym łuku z ograniczeniem prędkości do 40 km/h, gdzie docho-

dziło wcześniej do wypadków (nawet ze skutkiem śmiertelnym). We wtorek (20 stycznia) około południa jeden z kierowców stracił panowanie nad pojazdem. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Ogólnie odcinek drogi powiatowej z Maszewa do Osieczni-

cy jest niebezpieczny odkad pojawiły się mrozy. OSP Połęczko (Maszewo), OSP Rybaki i OSP Radomicko (Lubogoszcz) wysłały pismo do Zarządu Dróg Powiatowych, dotyczące braku odśnieżania i obsypywania tej trasy.

SNDR



FOT. OSP GMINA MASZEWO

Lubuszanie nie korzystają z badań profilaktycznych

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Narzekamy na długie kolejki do specjalistów i na badania, za które musimy płacić. A jednocześnie nie korzystamy z tych darmowych. Dotyczące raka piersi wykonało 40 proc. uprawnionych do programu Lubuszanek, raka szyjki macicy - zaledwie 9 proc., a raka jelita grubego - 16 procent mieszkańców województwa.

Chociaż, jak wynika z badania „Polki i Polacy, a choroby i zdrowie” Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej oraz Ośrodka Badań Socjomedycznych, naszym największym źródłem obaw jest choroba nowotworowa (62 proc.), to nie doceniamy roli profilaktyki. Ponad połowa Polaków nie wykonuje w ciągu roku żadnych badań.

Naszą niechęć do dbania o zdrowie potwierdzają dane Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczące darmowych programów.

- W ubiegłym roku z badań przesiewowych w ramach programu profilaktyki raka piersi w województwie lubuskim skorzystało ponad 39 tysięcy kobiet. To daje około 40 procent przebadanej populacji kobiet. U 97 kobiet wykryto zmianę złośliwą - mówi rzeczniczka lubuskiego oddziału NFZ Joanna Branicka. - Natomiast w 2025 r. z badań przesiewowych w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy w Lubuskim skorzystało ponad 4 tysiące kobiet. To niespełna 9 procent populacji. Spośród zbadanych kobiet aż 80 miało wynik dodatni. Przesiewową darmową kolonoskopię w zeszłym roku wykonało 1.018 Lubuszan, co daje ponad 16 proc. zbadanej populacji. Niepokojące jest to, że aż u 59 osób wykryto zmiany dodatnie!

Bo jeszcze coś wyjdzie nie tak

Zapytaliśmy Lubuszan o to, dlaczego się nie badają?

- W mojej rodzinie choroby są na porządku dziennym. Ktoś musi być cały czas na chodzie i dbać o innych. Czuję się dobrze, nic mi nie jest, to po co na siłę mam robić badania i zajmować komuś miejsce? - mówi pani Ewa z Zielonej Góry.

Pan Aleksander z Sulechowa przyznaje, że stara się co roku, co dwa lata zrobić podstawowe badania krwi. A inne?

- Wiem, że są ważne, ale i tak pobranie krwi wiele mnie kosztuje, bo nieraz mdleję. Tak mam. Strasznie mnie stresują takie wizyty, a jeszcze bardziej gdyby wyszło coś nie tak - przyznaje.

- Nie mam na nic czasu, nie wiem, w co ręce włożyć. A badania oznaczają czekanie w kolejkach. To mnie denerwuje - mówi pan Paweł z Nowej Soli.

Pani Beata ze Świebodzina przyznaje, że bardzo boi się raka. To ją jakoś tak mocno paraliżuje, że nie jest w stanie się przemóc, by móc zdecydować się na badania.

Powodów jest wiele

- Powodów tego, że Lubuszanie się nie badają, jest dużo. Zaczynając od tego, że ciągle wiele osób nie ma świadomości, jak ważne są badania profilaktyczne i jakie konsekwencje niesie za sobą brak dbania o siebie. Jest też grupa osób, która uważa, że skoro nie ma dolegliwości, to jej stan zdrowia jest dobry i nie potrzebuje żadnych badań. Nie brakuje też tych, którzy mówią: Ja się nie badam, bo jeszcze coś mi wykryją. A przecież to dobrze, że uda się wykryć coś na wczesnym etapie, który pozwala na pokonanie choroby - zauważa Anna Czyż, prezeska Zielonogórskiego Stowarzyszenia Amazonek. - Inne czynniki, które powodują, że nie mamy chęci korzystać z darmowych badań? To brak czasu (na inne, mniej ważne rzeczy jednak znajdujemy ten czas), przekonanie, że zapisy, badania są skomplikowane. Część osób czuje dyskomfort, strach przed wykonaniem badań przesiewowych.

Anna Czyż miała nadzieję, że publikowanie w mediach społecznościowych, występowanie w telewizji znanych osób, które przyznawały się do walki z poważnymi chorobami i namawianie ludzi do profilaktyki przyniesie efekty. Ale jak się okazuje, zainteresowanie tematem wykazujemy tylko na chwilę. Po tem wszystkim jest po starciu.

Co można więc zrobić, by ten stan zmienić?

Przede wszystkim edukować i uświadamiać, jak ważne dla naszego zdrowia są badania profilaktyczne, pokazywać, że nie są one ani bolesne, ani skomplikowane, a ich wykonanie nie zabiera dużo czasu.

- Staramy się edukować, gdzie tylko możemy. Podczas akcji takich jak „Zdrowie pod kontrolą”, organizowanych przez studentów medycyny UZ. Jesteśmy na piknikach zdrowia, podczas różnych imprez plenerowych. Chodzimy do szkół. Zaproszone zostałyśmy też do Centrum Integracji Cudzoziemców. Organizujemy Różowe Marsze - wylicza Anna Czyż. - Cieszy nas to, że teraz coraz więcej młodych kobiet do nas podchodzi i pyta, ćwiczy badania na fantomach. Gorzej ze starszymi paniami, te trzeba zachęcać, zapraszać do rozmowy. Jeszcze gorzej jest z tym z mężczyznami. Oni się nawet mówić o tym boją.

Darmowe programy onkologiczne

Przypomnijmy programy profilaktyczne onkologiczne, finansowane przez NFZ, które są bezpłatne i bez skierowania.

Program profilaktyki raka piersi kierowany do kobiet w wieku 45-74 lata, realizowany w trybie mobilnym w mammobusie lub stacjonarnym w wybranym podmiocie. Wybór należy do pacjentki.

Kolejny z programów to program profilaktyki raka szyjki macicy kierowany do kobiet w wieku 25-64 lata.

- Obecnie dostępne są dwa rodzaje badań przesiewowych. Schemat tradycyjny, czyli klasyczna cytologia, wy-

konywana co 3 lata oraz schemat nowy, który polega na wykonaniu testu HPV HR w kierunku wykrywania wirusów brodawczaka ludzkiego. Jest wykonywany co 5 lat - wyjaśnia Joanna Branicka z lubuskiego NFZ. - Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC). Nie ma więc konieczności ponownej wizyty w gabinecie.

Dostępne są też badania przesiewowe w kierunku wykrywania raka jelita grubego, z którego mogą skorzystać kobiety i mężczyźni od 50 do 65 lat oraz młodsze osoby tj. od 40 do 49 lat, które posiadają krewnego pierwowzoru stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego.

Skorzystaj z Programu Moje Zdrowie

Od maja ub.r. działa program Moje Zdrowie, który jest zwany Bilansem Zdrowia osoby dorosłej, bo kierowany jest do wszystkich po 20 roku życia. Do tej pory skorzystało z niego 70 tysięcy Lubuszan.

Program oparty jest na kompleksowym wywiadzie i realizowany w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej. Wyniki posłużą do przygotowania Indywidualnego Planu Zdrowotnego.

- W ramach programu pacjenci w wieku 20-49 lat mają wykonywane profilaktyczne badania bilansowe raz na 5 lat, natomiast w przypadku pacjentów powyżej 49 roku życia raz na 3 lata - mówi rzeczniczka lubuskiego NFZ. - Podstawą do wykonania badań ma być ankieta, którą można wypełnić samodzielnie za pośrednictwem internetowego konta pacjenta (IKP) lub w placówce POZ z pomocą personelu. Na podstawie odpowiedzi pacjent otrzymuje zestaw badań diagnostycznych, który jest szerszy niż w dotychczasowym programie „Profilaktyka 40+”. Po wykonanych badaniach pacjent spotyka się z personelem medycznym i omawia wyniki.

NOWA SÓL MAGISTRAT JEST PRZECIWNY POSTAWIENIU 42-METROWEJ KONSTRUKCJI, ALE NIEWIELE MOŻE ZROBIĆ

Maszt zdominuje panoramę miasta?

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

Powstał pomysł postawienia masztu telekomunikacyjnego między przystanią a stoczną. Magistrat się temu sprzeciwia. Argumentuje m.in., że konstrukcja „zdominuje i zaburzy panoramę miasta”.

W magistracie słyszymy, że inwestycja jest oparta na tzw. specustawie telekomunikacyjnej. W porcie ma urosnąć 42-metrowy rurowy maszt. Działka jest własnością prywatną.

- Wysoka konstrukcja zdominuje i zaburzy panoramę Nowej Soli - mówi „Gazecie Lubuskiej” rzecznik UM Łukasz Chybiński. - Lokalizacja jest na obszarze krajobrazu priorytetowego, a sam teren, na którym ma stanąć maszt, jest zalewowy. Budynek przystani regularnie jest podtapiany, co stwarza ogromne zagrożenie dla stabilności masztu i podłączonej do niego infrastruktury energetycznej.

Według urzędników ważnym argumentem przeciw jest też to, że wysoka konstrukcja



Maszt miałby powstać między przystanią a terenem stoczni

w czasie coraz częstszych silnych wiatrów może stanowić zagrożenie.

- To nie jest stanowisko przeciwko rozwojowi sieci telekomunikacyjnej w mieście - tłumaczy Chybiński. - Problemem jest lokalizacja.

Teren jest objęty miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, ale decyzja o wydaniu pozwolenia na budowę należy do starosty jako or-

ganu administracji budowlanej.

- A specustawa telekomunikacyjna znacząco upraszcza te procedury - mówi rzecznik UM. - My jako miasto, będąc stroną tego postępowania, możemy wyrazić stanowisko, do którego organ administracji budowlanej musi się odnieść merytorycznie.

- Oczywiście możemy zgadzać się z argumentacją miasta czy mieszkańców, ale jako

urząd musimy działać w granicach prawa - mówi „GL” rzecznik powiatu Filip Pobihuszka. - Specustawa zabrania nam wręcz nie zgodzić się na tę inwestycję. Plan zagospodarowania zezwala na taki maszt, inwestor dostał zielone światło od Wód Polskich, jeśli chodzi o budowę na terenie zalewowym i nawet gdyby to było miejsce ochrony konserwatorskiej, to

zdarzały się już takie przypadki, że ministerstwo uchylało decyzje odmowne kierując się „wyższym dobrem”. Tak naprawdę jedyną możliwością zablokowania inwestycji ma właściciel terenu, bo może się po prostu na ten maszt nie zgodzić. To z nim miasto powinno prowadzić negocjacje.

Pobihuszka dodaje, że „starostwo nie można wydawać uznaniowych decyzji”.

- To nie zamyka urzędowi miasta drogi, bo może odwołać się od decyzji starostwa - podkreśla rzecznik powiatu.

Tak czy inaczej wielu mieszkańców Nowej Soli od dawna narzeka na słaby sygnał internetu. Ten temat pojawiał się na sesjach radnych. Urzędnicy tłumaczyli, że sprawą zajął się sekretarz miasta Konrad Witrylak.

- W ostatnich tygodniach magistrat zwrócił się oficjalnie do wszystkich operatorów sieci komórkowej z prośbą o analizę i wyjaśnienie zgłaszanych przez mieszkańców problemów z jakością transmisji danych - mówi rzecznik UM.

Według operatorów zakłócenia lub awarie infrastruktury... nie występują na szeroką skalę.

- Jako główną przyczynę spadków jakości wskazują charakterystykę technologii 5G, która - oferując bardzo wysokie prędkości - działa na fali o mniejszym zasięgu i penetracji budynków w porównaniu do starszych sieci. To oznacza, że w trudnych warunkach terenowych lub wewnątrz niektórych budynków sygnał może być mniej stabilny mimo ogólnie dobrego zasięgu.

UM deklaruje, że przekazał operatorom konkretne uwagi mieszkańców i część zadeklarowała, że przeprowadzi dodatkowe szczegółowe pomiary we wskazanych lokalizacjach.

- Ze wstępnych informacji wynika, że w latach 2026-2027 na terenie Nowej Soli planowana jest budowa nowych masztów telekomunikacyjnych - dodaje Chybiński. - Ale trzeba pamiętać, że za inwestycje w infrastrukturę sieciową bezpośrednio odpowiadają operatorzy i wyspecjalizowane firmy zewnętrzne.

Mieszkańcy Zielonej Góry stanęli w obronie zieleni

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Dokończenie ze str. 1

- W mediach powiedziano, że to o niczym nie świadczy, bo tam obowiązują plany szczegółowe. Ale wszystko można zmienić, bo plan ogólny jest nadrzędny dla wszystkich aktualnych planów miejscowych. Nie zmienia ich, ale będzie wytycznym przy tworzeniu nowych. Może obowiązywać przez 20-30 lat - zauważa Teresa Nowak.

Czy miasto straci kameralny charakter?

- Bardzo zależy nam na tym, aby Zielona Góra zachowała swój kameralny charakter miasta, w którym się dobrze żyje - dodaje Małgorzata Lisiecka.

- Nasi goście przyjeżdżający do miasta chwalą je bardzo, ale to wszystko może się zmienić - dodaje pani Teresa. Kobiety obawiają się, że zielone na skwery w centrum wyrosną wysokie budynki (od 4 do 9 kondygnacji).

- Taka zabudowa jest niedostosowana do historycznej. Widzimy płomby, które są stawiane w resztkach pustych terenów - mówią kobiety.

Zwracają też uwagę, że projekt planu nie uwzględnia rozwiązań komunikacyjnych dla nowych osiedli.

- Będzie osiedle przy Zefamie, które zakorkuje ul. Sienkiewicza i Sikorskiego, a oprócz tego na terenie po hurtowniach przy ul. Kozuchowskiej powstaną wysokie wieżowce. Przepustowość ulic Śródmieścia, nie jest dostosowana do przewidzianej intensywności zabudowy, którą dopuszczają zapisy zawarte w procedowanym planie ogólnym. Zakorkowane będzie historyczne centrum, którego układ dróg kształtował się od XIV do XIX wieku - Ul. Jadwigi wytyczona w XIV wieku, ul. Jedności - w XV w., Moniuszki - w XVI w., ul. Sikorskiego - XVII w., Al. Niepodległości i ul. Sienkiewicza - XIX w. Nie ma możliwości poszerzenia tych ulic - wyjaśnia Teresa Nowak.

Czy Zieleń Parkowa zostanie?

Minął miesiąc od złożenia wniosków, kobiety nie dostały odpowiedzi z miasta. Zawiadomiły redakcję.

- Jeśli miasto nie ma planów usuwania miejsc zielonych w miejscach podanych przez Czytelniczki, dla czego wpisuje



Inicjatorzy akcji wyliczyli, że w samym centrum miasta zmiany miałyby dotyczyć 21 zielonych skwerów

się taką możliwość do planu - zapytaliśmy biuro prasowe urzędu miasta. Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta ds. polityki informacyjnej wyjaśnia sytuację dotyczącą parku.

- Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego (MPZP) dla działki nr 321 przy ul. Szczekocińskiej nie ulega zmianie. W obowiązującym prawie miejscowym teren

ten nadal oznaczony jest symbolem ZP, czyli Zieleń Parkowa. Dokument, który daje podstawę do uzyskania pozwolenia na budowę, chroni w tym miejscu zieleni. Obawy czytelniczek wynikają z niezrozumienia różnicy między planem miejscowym, a Planem Ogólnym, nad którym trwają prace - uważa i wyjaśnia mechanizm. - Plan Ogólny to

nowy dokument strategiczny (zastępujący dawne Studium). Jest to wytyczna o bardzo dużym stopniu ogólności. Przypisuje on tereny do szerokich stref, które mogą łączyć w sobie różne funkcje (np. mieszkaniową, usługową i zieloną w ramach jednej strefy). Plan Ogólny nie wydziela poszczególnych działek - to dzieje się dopiero w planach miejsco-

wych - tłumaczy i podaje dla porównania:

- w dotychczasowym Studium ten teren również znajdował się w obszarze o przeważającej funkcji mieszkaniowej (symbol B5/13M1). Mimo to, na bazie tego Studium, uchwalono plan miejscowy, który dla konkretnej działki nr 321 przewidział zieleni parkową. Nowy Plan Ogólny działa na tej samej zasadzie - zapewnia.

Wyjaśnia też zabezpieczenia prawne.

- Samo uchwalenie Planu Ogólnego nie umożliwia sprzedaży działki ani jej zabudowy, jeśli plan miejscowy mówi co innego. Aby przy ul. Szczekocińskiej (lub w innych wymienionych lokalizacjach) mogły powstać domy, musiałaby zostać uruchomiona pełna, długotrwała procedura zmiany planu miejscowego - tłumaczy. - To wymagałoby: uchwały Rady Miasta o przystąpieniu do sporządzenia zmiany planu, ponownych konsultacji społecznych i kolejnej uchwały Rady Miasta zatwierdzającej zmianę. Bez zgody radnych - wyrażonej dwukrotnie w głosowaniach - oraz bez udziału mieszkańców, zmiana przeznaczenia tego terenu na cele budowlane jest niemożliwa - zapewnia.

GORZÓW NABOŻEŃSTWO EKUMENICZNE W KATEDRZE

Modlitwa o jedność chrześcijan

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Trwa Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan. Z tej okazji w gorzowskiej katedrze odbyło się nabożeństwo ekumeniczne z udziałem przedstawicieli kościołów katolickich i protestanckich.

Na nabożeństwo słowa do katedry w Gorzowie przybyli przedstawiciele kościołów i wspólnot chrześcijańskich skupionych w Polskiej Radzie Ekumenicznej, a także delegacja Rady Ekumenicznej z Frankfurtu nad Odrą. Modlitewne spotkanie odbywało się pod hasłem „Jedno Ciało. Jeden Duch. Jedna nadzieja”.

- W tym roku zasługuje na podkreślenie to, że to hasło jest opracowane przez Ormiański Kościół Apostolski, jeden z najstarszych kościołów chrześcijańskich na świecie, a Armenia w tym roku będzie obchodziła 1725 rocznicę chrztu - mówił Paweł Leszczyński, sekretarz gorzowskiego oddziału Polskiej Rady



Gorzowska katedra od lat jest miejscem modlitw o jedność chrześcijan. Biorą w nich udział przedstawiciele różnych kościołów i wspólnot

Ekumenicznej. - Najważniejszą ideą każdego Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan jest modlitwa o doprowadzenie do zbliżenia kościołów. Jest na przykład konkretny temat do załatwienia przez kościoły wschodu i zachodu -

wspólna data świąt Wielkanocy - dodawał.

Modlitwom przewodniczył bp Adrian Put, biskup pomocniczy diecezji zielonogórsko-gorzowskiej.

- W świecie, który jest bardzo podzielony, nasze świa-

dektwo chrześcijan, jako ludzi dążących do jedności, do pokoju, jest bardzo szczególne - mówił.

A czy jedność chrześcijan jest możliwa?

- Jedność jest możliwa. W wyznaniu wiary mówimy:

„Wierzę w jeden święty, powszechny i apostołski Kościół”. Kościół jest jeden. Problem jest jednak w nas, w ludziach i w tym, jak my rozumiemy jedność. Pan Jezus założył jeden Kościół, jest jego głową i my wszyscy ochrzczeni jesteśmy jego członkami, natomiast musimy ciągle poszukiwać jedności, jak być razem wspólnie, jak razem podejmować dzieła ewangelizacji - dodawał bp Put.

- O to chodzi, żebyśmy stworzyli wspólną przyszłość. Byliśmy, jesteśmy i będziemy sąsiadami. To jest nasz kapitał - mówił z kolei pastor Justus Verdin, ewangelicki duchowny z Frankfurtu nad Odrą. Dziś jest już na emeryturze, ale przed laty był inicjatorem polsko-niemieckiego ekumenicznego pielgrzymowania szlakiem Ottona III. Zachwylił się bowiem polskimi pielgrzymkami i postanowił organizować pielgrzymki na trasie między Magdeburgiem i Gnieznem.

- Chcemy szukać takiego przesłania, że są rzeczywistości, które nas łączą. W naszych spotkaniach często widzimy, że mamy różnice, ale ponadto dostrzegamy też to, co jest wspólnego. To duch, nadzieja i pragnienie, żebyśmy byli jedną wspólnotą - mówił natomiast ks. Tadeusz Kuźmicki, diecezjalny referent ds. ekumenizmu.

Modlitwy o jedność chrześcijan odbywają się od ponad stu lat. To, by odbywały się one pomiędzy 18 stycznia (Święto Katedry św. Piotra) a 25 stycznia (Nawrócenie św. Pawła), w 1908 zaproponował ks. Paul Wattson, założyciel wspólnoty Franciszkanów Pojednania, a dwa lata później zatwierdził to Pius X.

Nabożeństwa ekumeniczne odbędą też w Zielonej Górze, już po zakończeniu Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan. Pierwsze z nich 3 lutego o 19.00 w parafii Najświętszego Zbawiciela, drugie - 10 lutego o 19.00 w Kościele Jezusowym parafii ewangelicko-augsburskiej.

Czy bezpłatne przejazdy miejską komunikacją będą już zawsze?

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

- To jest droga w jedną stronę - mówi o wprowadzeniu bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską dla posiadaczy karty mieszkańca prezydent Gorzowa.

1 stycznia Gorzów - jako pierwsze miasto wojewódzkie - wprowadziło bezpłatne przejazdy dla mieszkańców. Bez konieczności kasowania biletów z autobusów i tramwajów mogą korzystać ci, którzy posiadają Kartę Miejską „Gorzów. Stąd jestem”. Może ją dostać każdy, kto mieszka w Gorzowie i tu rozlicza się z podatków.

Tego samego dnia podróżowały bilety na komunikację. Cena biletu normalnego wzrosła z 3 zł do 5 zł, a koszt miesięcznej przejazdówki wzrósł z 92 zł do 154 zł. Zrezygnowano także z 10-procentowego rabatu za zakup biletu okresowego przez aplikację.

- Za rok pewnie z bezpłatnej komunikacji zrezygnują, ale bilety po 5 zł pozostaną - mówił po tych zmianach jeden z naszych Czytelników.

Z jego wątpliwościami zwróciliśmy się do prezydenta Jacka

Wójcickiego. Zadaliliśmy mu pytania: czy bezpłatne przejazdy komunikacją na kartę mieszkańca są na próbę, na zawsze i czy może się coś wydarzyć, że miasto powróci do rozwiązania z biletami?

- Raczej to jest na stałe. Nie przewidujemy powrotu do tego, by mieszkańcy płacili za bilety. Wydaje się, że to jest droga w jedną stronę. Trudno byłoby z tego rozwiązania zrezygnować. Chyba, że znajdą jakieś nieprzewidziane okoliczności, że zmienią się preferen-

cje mieszkańców - odpowiedział nam prezydent Gorzowa.

Na tę chwilę uprawnionych do korzystania z bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską na podstawie karty jest już ponad 35 tys. osób. Oprócz nich biletu nie muszą kasować seniorzy, którzy ukończyli 70. rok życia (to grupa około 16 tys. mieszkańców) oraz dzieci do lat 7 (około 5 tys. maluchów). Za darmo może więc jeździć ponad połowa z zameldowanych w Gorzowie.



Do bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską uprawniona jest już ponad połowa mieszkańców miasta

System opłat za śmieci „po wodzie” pójdzie do korekty

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Radni Koalicji Obywatelskiej chcą wprowadzenia rozwiązań dotyczących możliwości reklamacji i korekt w opłatach za śmieci. Życie pokazało bowiem, że nowy system nie jest doskonały.

Od początku roku mieszkańcy zabudowy wielorodzinnej, czyli głównie kamienic i bloków, płacą za śmieci „od wody” (12 zł za każdy zużyty metr sześcienny). Jak się jednak okazuje, do systemu są jednak zastrzeżenia. Ponieważ bierze on pod uwagę historyczne zużycie wody - w pierwszym półroczu 2026 opłaty naliczane są w oparciu o zużycie z okresu styczeń-czerwiec 2025 - rodzi to wiele spornych sytuacji. Jeden ze skrajnych przypadków? Jeśli ktoś kupi mieszkanie, w którym wcześniej mieszkało kilka osób i zużycie wody było duże, to choć jest nowym lokatorem, musi zapłacić za śmieci w oparciu o poprzedników. Problemem są też awarie i niezawinione zużycia wody czy czasowe niezamieszkiwanie lokalu.

„Po wprowadzeniu nowej metody naliczania opłat, do rad-



Odpowiedź na interpelację radnych KO powinniśmy poznać jeszcze w tym miesiącu

nich coraz częściej zgłaszają się mieszkańcy z problemem braku jednoznacznych i przejrzystych procedur dotyczących możliwości złożenia reklamacji oraz korekt za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Obecne zapisy tzw. uchwały śmieciowej nie regulują w sposób wystarczający trybu składania reklamacji oraz korekt, co w praktyce ogranicza mieszkańcom możliwość skutecznego dochodzenia swoich praw w sytuacjach losowych lub niezależnych od nich. W związku z tym wnosimy o rozważenie możliwości wpro-

wadzenia czytelnych rozwiązań umożliwiających składanie reklamacji oraz korekt opłat” - napisali w interpelacji do władz miasta radni Koalicji Obywatelskiej (w czerwcu byli za wprowadzeniem uchwały).

Przeciwko nowym zasadom naliczania opłat za śmieci protestują też sami mieszkańcy. W zeszłym tygodniu opisywali przykład Czytelniczki, która za trzy osoby ma płacić 212 zł. Jak nas informuje, jest już na etapie załatwiania spraw pozwu w sprawie unieważnienia uchwały.

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki

regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

REKLAMA

0011465167



Lasy Państwowe

Nadleśnictwo Ośno Lubuskie

ul. Rzepińska 11, 69-220 Ośno Lubuskie, tel. 95 757 74 00

ogłasza pisemny przetarg nieograniczony
na sprzedaż środka trwałego:

samochód Mitsubishi Outlander 2.0

– znak spr. S.234.36.2025

Rok produkcji 2013, nr identyfikacyjny (VIN) JMBXTGF7WDZ003663,
nr rej. FSL 40RM, przebieg 162142 km,
Cena wywoławcza: 28 000 zł brutto.

1. Sprzedawany samochód można obejrzeć w siedzibie nadleśnictwa do 11.02.2026 r. w godz. od 7.00 do 15.00 w dni robocze po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym.
2. Wadium w wysokości 2800 zł (10%) należy wpłacić przed upływem terminu składania ofert na rachunek bankowy Nadleśnictwa Ośno Lubuskie nr 28 8369 0008 0000 0101 2000 0020. Za dzień wpłaty wadium uznaje się datę wpływu środków na rachunek bankowy sprzedającego. Wadium złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną przyjęte, zostanie zwrócone bezpośrednio po dokonaniu wyboru oferty, a oferentowi, którego oferta zostanie przyjęta, zostanie zarachowane na poczet ceny. Jeżeli wadium złożone przez nabywcę będzie złożone w innej formie niż gotówka, ulega zwrotowi po zaplaceniu ceny nabycia. Wadium przepada na rzecz sprzedawcy jeżeli oferent, którego oferta zostanie przyjęta uchyli się od zawarcia umowy.
3. Oferty należy składać do dnia 12.02.2026 r. do godz. 9⁰⁰ w siedzibie Nadleśnictwa Ośno Lubuskie (sekretariat) lub przesłać pocztą na adres Nadleśnictwa Ośno Lubuskie. Oferta powinna być złożona w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Oferta na zakup samochodu Mitsubishi Outlander 2.0”. Oferty, które wpłyną po terminie nie będą rozpatrywane.
4. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 12.02.2026 r. o godz. 9³⁰ w siedzibie Nadleśnictwa Ośno Lubuskie (sala narad).
5. O wyborze oferty decyduje najwyższa cena zaoferowana przez uczestników przetargu. Sprzedawcy przysługuje prawo swobodnego wyboru oferty, jeżeli uczestnicy przetargu zaoferowali tę samą cenę lub kontynuowania przetargu w formie licytacji między tymi oferentami, wyznaczając jednocześnie termin licytacji.
6. Oferta powinna być złożona na Formularzu ofertowym stanowiącym załącznik nr 1 do ogłoszenia. Wraz z ofertą należy złożyć:
 - a) Pełnomocnictwo, o ile oferent działa przez pełnomocnika.
 - b) Dowód wpłaty wadium.
7. Termin związania z ofertą wynosi 30 dni.
8. Pozostałymi dokumentami do ogłoszenia są:
 - Załącznik nr 2 wzór umowy wraz z protokołem przekazania samochodu;
9. Ogłoszenie wraz z załącznikami do pobrania jest umieszczone na BIP Nadleśnictwa Ośno Lubuskie pod adresem <https://www.gov.pl/web/nadleśnictwo-osno-lubuskie/platforma-zakupowa>

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

Gazeta Lubuska
Środa, 21.01.2026

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obećcywano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budżet-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołnieniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegał o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkukrotności incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą była sytuacja, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Młka w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisać Kartę „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. Ima dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stanąć prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby ją kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą, unijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprecyzowała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na proteście pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

ARTYZM I TRADYCJA WATYKAŃSKICH MISTRZÓW

Umieszczenie mozaiki z wizerunkiem Leona XIV obok wizerunków kolejnych papieży w Bazylice św. Pawła za Murami zaświadcza o wielkiej tradycji Kościoła, o ciągłości od czasów św. Piotra

Wojciech Rogacin, *Vatican News*

Mozaikę z portretem Leona XIV, wykonaną na planie okręgu o średnicy 137 centymetrów - tzw. tondo - przedstawiono 14 stycznia Papieżowi. A już 15 stycznia została ona umieszczona obok portretu papieża Franciszka i w szeregu tond mozaikowych wcześniejszych papieży w Bazylice św. Pawła za Murami.

Twarz Leona XIV, to dzieło sztuki mozaikowej, wykonane przez artystów z watykańskiej Pracowni Mozaiki. Przy użyciu 15 tysięcy elementów - kamieni, szkielek, złota - pracownicy studia, osiem miesięcy po wyborze Papieża, ukończyli dzieło.

Sama twarz Leona XIV na mozaice wykonana została z elementów pochodzących z XIX wieku. Watykańskie Studio Mozaiki posiada bowiem ogromne zbiory kamieni, gromadzone na przestrzeni wieków.

Wiek historii watykańskiego studia mozaikowego

„Historia watykańskiej pracowni mozaikowej sięga właściwie początków budowy Bazyliki św. Piotra” - opowiada ks. Waldemar Turek z Sekretariatu Stanu Stolicy Apostolskiej, autor książek i albumów popularyzujących kulturę i zabytki Watykanu, Rzymu i Włoch, m.in.: „Pocztówki z Rzymu” oraz wydanej ostatnio nakładem wydawnictwa Jedność „Pocztówki z Italii”.

Formalnie pracownia mozaikowa w Watykanie powstała z woli papieża Benedykta XIII w 1727 roku, jednak wiadomo, że ówczesni mistrzowie czerpali z tradycji i doświadczeń poprzedników.

10 tys. metrów kwadratowych mozaik

„Te ogromną świątynię, budowaną w XVI wieku, należało dekorować” - kontynuuje ks. Turek. Jak dodaje, w 1578 r. papież Grzegorz XIII zdecydował się na ozdobienie mozaikami kaplicy gregoriańskiej. Dzieło zostało entuzjastycznie przyjęte i kontynuowano dekoracje mozaikowe, m.in. pokryto mozaikami kopułę Michała Anioła i stopniowo wszystkie inne kopuły bazyliki.

„W Bazylice św. Piotra mozaiki orientacyjnie pokrywają 10 tysięcy metrów. Trudno w to uwierzyć. Kiedy czasami oprowadzam jakąś grupkę czy indywidualnych turystów, mówię



Mozaika Leona XIV została umieszczona obok portretu papieża Franciszka

o tym, że tu mamy zasadniczo tylko mozaiki, ludzie są zaskoczeni.

Większość z nich nie zdaje sobie sprawy z tego, że to są mozaiki” - dodaje ks. Turek, który zapoznał się z techniką tworzenia watykańskich mozaik - także tej przedstawiającej Leona XIV - podczas wizyty w Studio Mozaiki.

Mozaiki w Bazylice Watykańskiej tworzone odwzorowując obrazy. Jednym z najpiękniejszych przykładów jest wielka mozaika Przemienienia Pańskiego. Jest to kopia obrazu Rafaela, znajdującego się w zbiorach Muzeów Watykańskich.

Ogromne zbiory kamyków

Dyrektor Studia, Paolo di Buono, wyjaśnił, jaką technikę stosuje się do tworzenia mozaik - choć studio na co dzień zajmuje się nie tylko tworzeniem nowych, ale pracami restauracyjnymi przy tych istniejących

w Bazylice św. Piotra i innych świątyniach Rzymu.

Odpowiednie kamyki, szkiełka, uporządkowane są wedle odcieni - w sumie jest ich około 28 tysięcy. „Mówił nam pan dyrektor, że tylko gdy chodzi o kolor niebieski, to mają około 60 odcieni - wszystkie ponumerowane. To jest rodzaj pewnej biblioteki, katalogu” - opowiada ks. Waldemar Turek, który dodaje, że kamyki bądź szkiełka umieszczone są na półkach i odpowiednio ponumerowane. Dzięki temu, jeśli potrzeba dokonać renowacji czy interwencji przy jakiejś mozaice, czy to w Bazylice św. Piotra, czy w innym kościele, to pracownicy są w stanie szybko odnaleźć odpowiedni odcień i odpowiedni kształt.

„Chirurgiczna” technika mozaikowa

„Charakterystyczną cechą pracowni watykańskiej jest natomiast tak zwana mozaika nitkowa, nazywam ją „chirurg-

giczna” - opowiada ks. Turek. Polega ona na wykonywaniu mozaik bardzo małych, bardzo precyzyjnych, z bardzo małymi kamyczkami czy szkiełkami. „Pracownicy podgrzewając kamyki lub szkiełka w dużej temperaturze są w stanie otrzymać już bardzo precyzyjne małe mozaiki. To praca benedyktyńska” - dodaje.

Taką techniką została wykonana mozaika Marii Klementyny Sobieskiej, znajdująca się tuż za Kaplicą Chrztu, po lewej stronie Bazyliki. Jest to tak doskonale wykonana mozaika techniką nitkową, że właśnie jej fotografię umieszczono na okładce książki poświęconej historii watykańskiego Studia Mozaiki.

Papieskie mozaiki tworzone od V wieku

Mozaika Leona XIV została wykonana tradycyjną metodą, jaką wykonywanych było wiele mozaik w Bazylice św. Piotra -

portret z kamyków ułożono na podstawie namalowanego portretu Papieża. Obraz wykonał malarz Rodolfo Papa.

Jak mówi ks. Waldemar Turek, historia mozaikowych portretów papieży w Bazylice św. Pawła sięga V wieku. „Nie były one wykonywane systematycznie, ale zależało niektórym przełożonym bazyliki na tym, żeby jednak ta kolekcja była ciągła, była trwała” - opowiada ksiądz.

Wiele portretów uległo zniszczeniu podczas wielkiego pożaru Bazyliki w 1823 roku, jednak na podstawie rysunków i ilustracji później je odtwarzano. W ten sposób powstała cudowna, najbardziej znana, kolekcja przedstawiająca wszystkich papieży, poczynając od Świętego Piotra, aż po nasze czasy.

Od Piotra do Leona

„Ta seria portretów rozpoczyna się od wizerunku Świętego Piotra, umieszczonego

w transepcie z prawej strony bazyliki. Wchodząc do Bazyliki, idziemy prawą nawą boczną i dochodzimy do transeptu, aby ujrzyć początek tej serii. Niedaleko stamtąd możemy już zobaczyć portrety papieży współczesnych, w tym Jana Pawła II, Benedykta XVI, Franciszka” - opowiada ks. Turek.

Jak dodaje, zgodnie ze zwyczajem portret papieża aktualnie panującego jest oświetlony. Tak stanie się z mozaiką przedstawiającą Leona XIV

Mozaika Leona wśród papieży - poczucie ciągłości

Umieszczanie mozaikowych portretów papieży w Bazylice św. Pawła za Murami ma wymiar nie tylko pięknego zwyczaju, ale niesie ważne przesłanie. „Dzięki tym portretom mamy świadomość wielkiej tradycji, ogromnej historii i ciągłości, poczynając od świętego Piotra” - mówi ks. Waldemar Turek. Przyznaje, że przeróżne były historie papieży i niekiedy to były dosyć smutne życiorysy, jednak obecnie żyjemy w okresie wielkich papieży, poczynając od Leona XIII.

„To daje nam wierzącym, ale nie tylko wierzącym, przekonanie, że my do tej tradycji też należymy, że my tę tradycję też kontynuujemy” - dodaje ks. Turek.

Powrót do artystycznego piękna

W kontekście mozaiki Leona XIV - i innych mozaik - podkreśla jeszcze jedną kwestię: piękno artystyczne i sacrum są ze sobą ściśle powiązane, szczególnie w Rzymie. „Jeżeli weźmiemy pod uwagę największych artystów, jacy pracowali tu, w Watykanie czy w Rzymie - choćby Rafaela, Michała Anioła, Berniniego - to oni najczęściej podejmowali w swych dziełach tematy religijne, związane z religią chrześcijańską. Dzisiaj te rzeźby czy mozaiki, czy obrazy są podziwiane dlatego, że przedstawiają rzeczywistości duchowe, ale w wysokiej formie artystycznej” - dodaje.

A watykańskie Studio Mozaiki kontynuuje tę dawną wielowiekową tradycję artystycznego piękna. Mozaika Leona XIV jest podtrzymaniem tej tradycji chrześcijańskiej.

I to jest być może ten element którego brakuje w wielu wypadkach sztuce współczesnej.

FOT. VATICAN MEDIA

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: W aptece zaszczepisz się na gripę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na gripę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptece mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpłynąć na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnyś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczną jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.



FOT. BACHOT/345/123RF

Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



FOT. KURHAN (123RF)

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suicydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postawiliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz



FOT. 123RF

W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.

WARTO WIEDZIEĆ

Tu można znaleźć pomoc

W przypadku myśli samobójczych trzeba robić wszystko, by zapobiec najgorszemu.

W trudnych chwilach, zadzwoń po wsparcie:

- Dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo).
- Dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo).

- „Telefon do pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),

- „Dobre Słowa – dla seniorów” – 12 333 70 88 (10.00-12.00 i 17.00-19.00).

Szczepienie w aptece. Bez skierowania i bez recepty

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grypę każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grypę, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.



FOT. ROBERT WOZNIAK

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek, które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykony-

wania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się

do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokona kwalifikacji i wykona szczepienie. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jednastu wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków pu-

blicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

WARTO WIEDZIEĆ

Kto płaci, a kto otrzyma szczepionkę bezpłatnie

● Osoby po 65. roku życia, korzystając ze szczepionek bezpłatnych dla seniorów, mogą się zaszczepić w aptece, nie ponosząc dodatkowych kosztów (zarówno za szczepionkę jak i usługę szczepienia zapłaci NFZ).

● Pozostałe osoby dorosłe mogą kupić szczepionkę z 50% refundacją (cena będzie zgodna z wykazem leków refundowanych i taka sama w każdej aptece), a usługę szczepienia farmaceuta wykona dla nich bezpłatnie (koszt usługi pokryje NFZ).

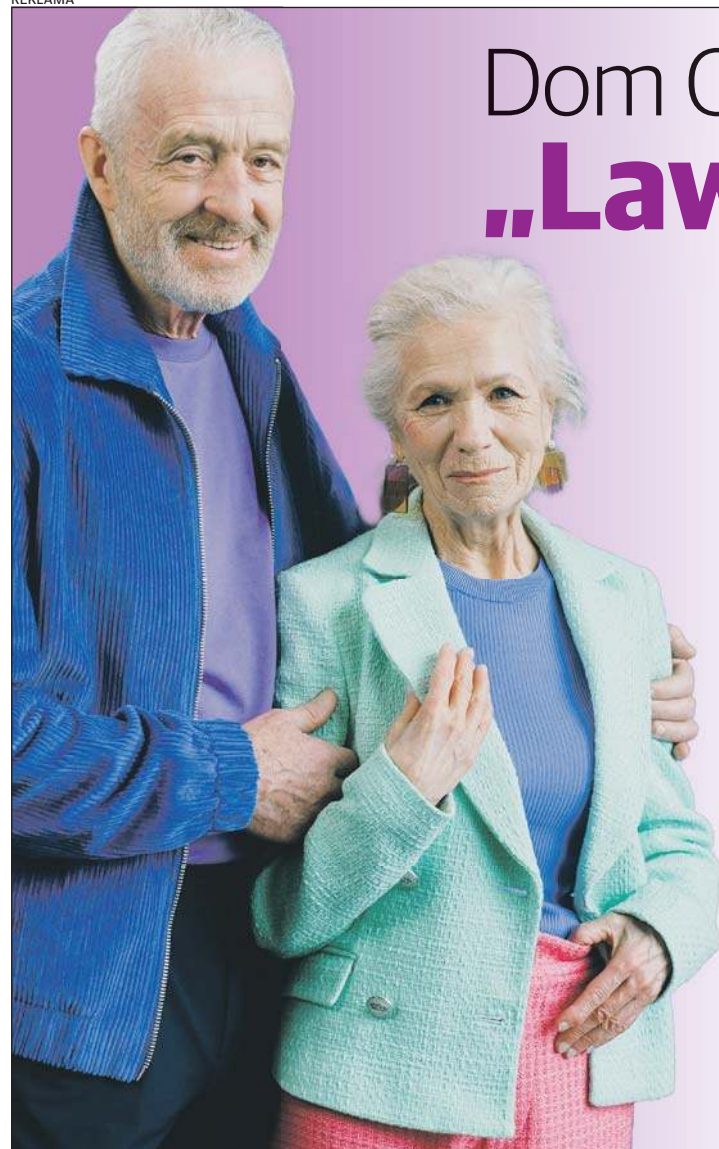
● Warto pamiętać, że w aptekach nie zaszczepimy dzieci. Szczepienia najmłodszych prowadzone są wyłącznie w przychodniach.

REKLAMA

0011463761

Dom Opieki Senioralnej „Lawendowy Dom”

LAWENDOWY DOM
DOM OPIEKI



Dom Opieki Senioralnej „Lawendowy Dom” to kameralne i spokojne miejsce stworzone z myślą o osobach starszych oraz osobach z niepełnosprawnościami, które potrzebują codziennego wsparcia, bezpieczeństwa i komfortowych warunków życia.

Najważniejsze informacje:

- całodobowa opieka 24/7
- lokalizacja 7 km od Zielonej Góry
- spokojna okolica, z dala od miejskiego zgiełku
- brak barier architektonicznych
- pokoje i łazienki przystosowane do osób niepełnosprawnych
- łóżka rehabilitacyjne sterowane pilotem
- pełne wyżywienie - 5 posiłków dziennie (własna kuchnia)
- rehabilitacja indywidualna i zajęcia terapeutyczne
- brak ograniczeń w odwiedzinach

Nasz dom położony jest w cichej, zielonej okolicy, sprzyjającej odpoczynkowi i poczuciu bezpieczeństwa. Bliskość Zielonej Góry zapewnia wygodny dojazd dla rodzin, a jednocześnie oddalenie od ruchliwego miasta pozwala cieszyć się ciszą i spokojem. Dla odwiedzających dostępny jest parking.

Obiekt został w pełni przystosowany do potrzeb seniorów. Brak barier architektonicznych, przestronne wnętrza

oraz łazienki i pokoje dostosowane do osób niepełnosprawnych umożliwiają swobodne i bezpieczne poruszanie się. Mieszkańcy korzystają z komfortowych, estetycznie umeblowanych pokoi, wyposażonych w łóżka rehabilitacyjne sterowane pilotem, co znacząco ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Zapewniamy pomoc w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się, jedzenie, mycie, kąpanie oraz przyjmowanie leków. Każdy mieszkaniec traktowany jest indywidualnie, z poszanowaniem jego potrzeb, możliwości i przyzwyczajeń. Regularnie wykonujemy podstawowe pomiary, m.in. ciśnienia tętniczego, natlenowania krwi oraz temperatury.

Duży nacisk kładziemy na aktywność i sprawność fizyczną. Oferujemy rehabilitację indywidualną oraz grupowe zajęcia terapeutyczne, dostosowane



do możliwości uczestników. Prowadzimy również terapię zajęciową, obejmującą m.in. zajęcia malarskie i warsztaty robótek ręcznych, które wspierają sprawność manualną i dobre samopoczucie.

Zapewniamy pełne wyżywienie w postaci 5 pełnowartościowych posiłków dziennie. Posiadamy własną kuchnię, co gwarantuje świeżość, jakość i odpowiednie dopasowanie posiłków do potrzeb osób starszych oraz niepełnosprawnych. Realizujemy diety indywidualne zgodnie z zaleceniami, a mieszkańcy mają nieograniczony dostęp do napojów.

W „Lawendowym Domu” panuje pogodna, domowa atmosfera, oparta na wzajemnym szacunku i życzliwości. Nie wprowadzamy ograniczeń w odwiedzinach, ponieważ kontakt z rodziną i bliskimi jest dla nas niezwykle ważny. Dodatkowo oferujemy dostęp do telewizji, internetu, telefonu, planszówek, biblioteczki, a także usługi fryzjera, kosmetyczki oraz opieki duszpasterską.

„Lawendowy Dom” to miejsce, w którym seniorzy mogą czuć się bezpiecznie, komfortowo i po prostu jak u siebie.

Zadzwoń już teraz!

538-533-459

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez rektawową resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji rektawowej, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmu-

jące analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

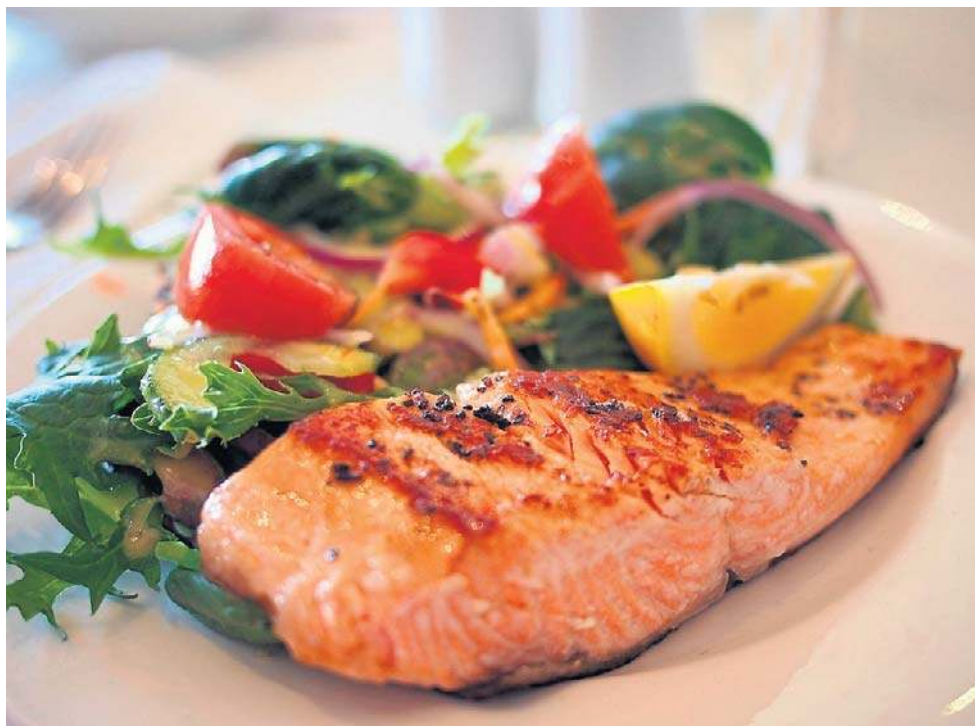
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

– Głównie hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

– W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. – Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczych, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

– Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. – To ważne, że względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktynie wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

– Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

– Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. – Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

– Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

– Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl

e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 976
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)
czynne pon.-pt. 8.00-16.00
tel. 510 026 986
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1
czynne pon.-pt. 8.30-16.30
tel. 95 75 80 760
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrodkowo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

TEKSTYLIA, ODZIEŻ

- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montaże
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznicze
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011465527

Na podstawie Postanowienia z dnia 6.05.2025 roku
Sygn. Akt GL1G/GU/1093/2024 syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek
sprzedaż z wolnej ręki majątek wchodzący w skład masy upadłości
dłużnika Krzysztofa Czernikarza na następujących warunkach:

1. Przedmiotem sprzedaży jest udział 1/2 w prawie własności nieruchomości gruntowej niezabudowanej zlokalizowanej gminie Lubrza, obręb Zagaje, opisanej w ewidencji gruntów działką numer: 100/5 o powierzchni 2,9812 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Świebodzinie prowadzi księgę wieczystą numer ZG1S/00046139/6. **Wartość wywoławcza udziału obniżona jest o 15% i wynosi 3 180 000,00 zł.**
2. Sprzedaż prawa własności tj. udziału w nieruchomości następuje na podstawie ustawy z dnia 28 lutego 2003 roku Prawo Upadłościowe (dalej jako PU), kodeksu cywilnego.
3. Sprzedaż może nastąpić za cenę nie niższą niż wskazana wyżej cena wywoławcza.
4. Oferty w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklejonych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem „Postępowanie na sprzedaż składników majątku dłużnika Krzysztofa Czernikarza – NIE OTWIERAĆ” winny być dostarczone **do dnia 25.02.2026 roku** na adres: **Kancelaria Syndyków Śląscy Aneta Brachaczek Ul. Traugutta 31/1, 44-370 Pszów. Liczy się data wpływu.**
5. Składający ofertę na nabycie przedmiotu postępowania powinien pod rygorem nierozpoznania oferty przez syndyka wpłacić na rachunek bankowy **Organizatora** prowadzony w Santander Bank Polska O/Rybnik o numerze **97 1090 0088 0000 0001 6247 5018 wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej wybranego składnika majątku.** Złożenie chociażby jednej oferty wystarcza do odbycia postępowania na sprzedaż ww. składnika majątku.
6. Rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 26.02.2026 roku o godzinie 10.30** w Kancelarii Syndyka w Pszowie przy ul. Traugutta 31/1 w obecności wszystkich zainteresowanych. Wyboru najkorzystniejszej oferty stosując kryterium ceny dokona syndyk masy upadłości. O dokonany wybór niezwłocznie zostaje w formie elektronicznej powiadomiony oferent, którego cena została przyjęta.
7. Zastrzega się możliwość odwołania w całości lub w części postępowania lub też jego unieważnienia na każdym etapie bez podania przyczyny.

Cały regulamin określający zasady i formę składania oferty zakupu, jak i wymogi formalne tej oferty szczegółowo określone są na stronie syndyka www.syndykat.com.pl lub po uprzednim kontakcie z Syndykiem masy upadłości Anetą Brachaczek.
Wszelkich informacji dot. przedmiotu sprzedaży udziela Syndyk masy upadłości Aneta Brachaczek i Kancelaria Syndyka (kom. 530 219 068), mail: aneta.brachaczek@syndykat.com.pl, sylwia.ciuberek@syndykat.com.pl
Można również skontaktować się z wyżej wymienioną osobą celem umówienia się na obejrzenie przedmiotu sprzedaży. Nieruchomość dostępna jest również na stronie Kancelarii Syndyków Śląscy - www.syndykat.com.pl

*„Nigdy nie zapomnimy lat spędzonych z Tobą,
Zostaniesz w naszych sercach i myślach na zawsze”.*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 17 stycznia 2026 roku odeszła od nas w wieku 92 lat
nasza kochana Mama i Babcia

śp
Zofia Pitrowska

Pogrzeb odbędzie się w piątek,
23 stycznia 2026 roku o godz. 11.50
na Starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 11.20.

Pograżona w żałobie
rodzina.

Msza Święta w intencji Zmarłej
zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godz. 8.00
w kapliczce kościoła pw. Ducha Świętego w Zielonej Górze.

AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.
Sprawdź na nekrologi.net
i gazetalubuska.pl/nekrologi

0011466169

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

DOM jednorodzinny o powierzchni
300m² z 1895r., na działce 3000m²,
w miejscowości SUMIAK, gm.

Nowogródek Pomorski. Oferty od
zainteresowanych na adres e-mail:
biuro@sekretpro.pl, lub dzwonić tel.
603 399 378.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

FUNDUSZPOŻYCZKOWY oferuje

pożyczki do 300 tys. zł na 60m-cy,
oprocentowanie od 5,30%, bez
żadnych dodatkowych opłat i prowizji
na cele związane z rozwojem
działalności gospodarczej na terenie
Województwa Lubuskiego. Źródło
finansowania: Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego UE i Zarząd
Województwa Lubuskiego Tel.
kontaktowy +48 600 052 223,
k.joachimczak@ecdf.pl

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,
naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.
68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-
serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel.
535 530 555

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
zlećisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Komunikaty

TRENINGI grupowe i personalne
dla kobiet w Nowej Soli. Grupy 4-6
osobowe. Więcej informacji www.facebook.com/trener.patrycja

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

0011465946

INFORMATOR POGRZEBOWY

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa
organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68,
tel. **68-3208517, 601760685.**

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, Masarska 13,
tel. **68-3202235, 68-3202232**, przewóz zwłok, kompleksowa obsługa
pogrzebów **601798365** całą dobę.

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19, tel. **693 424 440;**
68-3230509 oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Legnica ul. Chojnowska 7;
Szprotawa ul. Kościuszki 31A przewóz zmarłych 24 godz.,
kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. **95-7810083**
Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 16 stycznia 2026 roku odeszła od nas w wieku 70 lat
moja kochana Żona,
nasza Mama, Babcia, Siostra i Ciocia

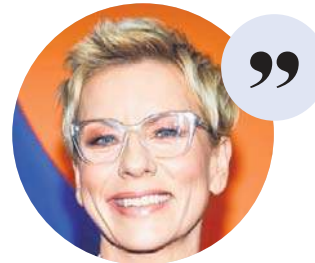
śp
Danuta Bielen

Pogrzeb odbędzie się w piątek,
23 stycznia 2026 roku o godz. 10.30
na Nowym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.00.

Pograżona w żałobie
rodzina

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówek

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówek. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twitera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

KRZYŻÓWKA NR 10

Poziomo:

- hebrajskie imię demona,
- azjatyckie państwo-miasto,
- element końskiej uprzęży,
- skandynawski bóg piorunów,
- utrudnia jazdę po autostradzie,
- zderzak wagonu kolejowego,
- bezmysłne niszczenie,
- Copacabana w Rio de Janeiro,
- ekspонат w muzealnej gablocie,
- ... praczą, drapieżnik z Ameryki,
- lek na chore gardło,
- pokarm nie tylko duchowy,
- rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- auto z turyńskiej fabryki,
- zdolność działania, ruch, energia,
- ryba z rodziny łososiowatych,
- chiński statek rybacki,
- łączna lub chrzestna,
- ... wieczorową porą, polska komedia,
- uczestnik wielu bitew, weteran,
- nakrycie głowy włana, giwer,
- kolekcja obrazów impresjonistów,
- „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

- na choince nie wybuchnie,
- goniec na szachownicy,
- hormon żeński (anagram: nestor),
- złoto Bałtyku, jantar,
- komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- wytrawny włoski trunek z winogron,
- skrótowa wersja podpisu,
- rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- intensywne karmienie tuczniaka,
- węgierskie imię męskie,
- Zamek ... w Wałbrzychu,
- ważny składnik paliwa,

- figura akrobacji lotniczej,
- pojemnik na marynaty,
- myśl przewodnia, projekt,
- do wygrania na loterii,
- podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- część lunety lub mikroskopu,
- tkanina na letnie sukienki,
- wywoływana w ciemni,
- drobny gryzoń polny,
- wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpoczynku. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf jest gospodarzem mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.

Cała szóstka powołanych weźmie udział w jutrzejszych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemi-

strzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy.

Program zawodów:

● Środa:

– godz. 19.00 – odprawa techniczna.

● Czwartek:

– godz. 14.30 – oficjalny trening.

– godz. 17.00 – kwalifikacje.

● Piątek:

– godz. 15.00 – seria próbna.

– godz. 16.00 – pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

● Sobota:

– godz. 15.30 – seria próbna.

– godz. 16.30 – trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

● Niedziela:

– godz. 15.15 – seria próbna.

– godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

©©

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Znamy prognozę pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej ma trenować w Zjednoczonych Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie

odpuści; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane – cytując prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załalo boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©©



Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

FOT. ADAM JANKOWSKI

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapołuje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie – przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji – potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premierowej bramki w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprowadzą dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiądzie drugi z Polaków – Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedyneką w bramce mistrzów Hiszpanii – Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochalskiego – jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©©

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

SIATKÓWKA

W drugiej lidze bez żadnego zwycięstwa Lubuszan

Zespoły II ligi mężczyzn rozegrały 15. serię spotkań. Wyniki Lubuszan: grupa I - Ogrobet Bejenka Budownictwo LUKS Wilki Wilczyn - Olimpia Sulcin 3:0, mecz PGE Akademia Siatkówki Stilon Gorzów - SUS Travel Elephat Trzebiatów został przełożony na 28 stycznia. W tabeli Olimpia jest 8. - 17 pkt. (sety 26:34), a PGE AS Stilon 11. - 12 pkt. (19:36). Grupa III: KS Bielawianka-Bester Bielawa - MLKS ABO Energy Gubin 3:1, BS Żagań WKS Sobieski Żagań pauzował. Gubianie zajmują 5. pozycję - 19 pkt. (26:29), zaś żagania 7. - 17 pkt. (26:28).

SIATKÓWKA

Nie siedzieli w domach. Amatorzy zwyciężyli w Gorzowie
Gorzowski OSiR zorganizował turnieje amatorskich drużyn. Wśród mężczyzn rywalizowało 11 ekip. Zwyciężył Zatecky Chmiel, przed Stilonem Goluski, Zbieraniną i LKS Przecław. Indywidualne wyróżnienia otrzymali: najlepszy przyjmujący - Przemysław Sulicki (Stilon Goluski), najlepszy atakujący - Łukasz Grześ, najlepszy rozgrywający - Jan Sowała (obydwaj z Zatecky'ego Chmielu), najlepszy środkowy - Maciej Polański (Zbieranina), najlepszy libero - Wojciech Sobek i MVP turnieju - Tomasz Prońko (obydwaj z Zatecky'ego Chmielu). W zmaganiach pań uczestniczyły 4 zespoły. Triumfował Chill Out, przed Perełkami Szczecin, Volleyem Gorzów i Ciao Italia. Wyróżniono: naj-

lepszą przyjmującą - Patrycję Dokurno (Volley Gorzów), najlepszą środkową - Zofię Serafinowską, najlepszą rozgrywającą - Ewę Ciesielską, najlepszą atakującą - Zuzannę Goślińską, najlepszą libero - Patrycję Pitułę (wszystkie z Chill Outu) i MVP turnieju - Monikę Rogalę-Pauter (Perełki).

PIŁKA RĘCZNA

Juniorki SMS AZS UZ Zielona Góra z awansem do MP

Szczypiornistki SMS AZS UZ awansowały do 1/8 mistrzostw Polski juniorek. W turnieju w Zielonej Górze przegrały z KPR Gmina Kobiele 19:26 i pokonały Eneę NKS Gniezno 31:29.

ZAPASY

Lubuszanie jedenaście razy na podium turnieju w Żarach

Trzy złote, jeden srebrny i siedem brązowych medali - to dorobek zapasników Agrosu Żary w ramach międzynarodowego turnieju Agros Cup 2026 w Żarach. Jeden srebrny krążek wywalczył też reprezentant UKS ZST Lubsko. Gospodarze wygrali klasyfikację drużynową seniorów, a w U-17 zajęli 2. lokatę. Medalowe lokaty Lubuszan: 48 kg kadet - 3. Mykhailo Levandivskyi; 51 kg kadet - 3. Antoni Juryta; 65 kg kadet - 1. Oskar Jedut; 110 kg kadet - 3. Kacper Lisowski; 60 kg senior - 1. Gracjan Jedut; 63 kg senior - 3. Krzysztof Sobol, 3. Tomasz Maślanka; 87 kg senior - 1. Jurij Bulawczenko, 3. Nazar Musenzovyi, 92 kg senior - 2. Krzysztof Jagodziński; 97 kg senior - 3. Szymon Szczygalski; 130 kg senior - 3. Piotr Siwak. (rg)

LEKKA ATLETYKA

Filip Zimny (na zdjęciu) z ZLKL Zielona Góra znakomicie zaprezentował się w halowym mityngu we Wrocławiu. 13-latek pchnął kulę (5kg) na 13,19 m, co daje mu 2. miejsce w ogólnopolskich tabelach w kategorii U-16. Drugi z zawodników ZLKL Filip Biskup ostatni raz reprezentował barwy tego klubu, gdyż studiuje w Poznaniu i przechodzi do tamtejszego AZS. W zawodach we Wrocławiu uzyskał kulą o wadze 7,26 kg wynik 13,89 m.



FOT. ZLKL ZIELONA GÓRA

PIŁKA RĘCZNA

Rajbud Development Stal Gorzów (Liga Centralna mężczyzn) zajęła 4. miejsce w Sandra Spa Cup w Gryficach. W półfinale przegrała z Grunwaldem Poznań 23:31, a w meczu o 3. miejsce uległa Gwardii Koszalin 21:34.

Admira bliska jubileuszu. Na razie liczy nowe medale

Robert Gorbati
rgorbati@gazetalubuska.pl

KAJAKARSTWO. Za dwa lata Klub Sportowy Admira Gorzów będzie obchodził 70-lecie swego istnienia. Zawodnicy z przystani przy ul. Wał Okrzejny wciąż dokładają do dorobku nowe tytuły.

W sobotę w nadwarciańskiej przystani KS Admira odbyło się uroczyste podsumowanie sezonu 2025. Przybyło na nie ponad sto osób - zawodnicy, ich rodziny, trenerzy, sponsorzy oraz przedstawiciele władz Gorzowa.

Było co świętować

Naszym przewodnim kolorem był w ubiegłym roku srebrny - powiedziała na wstępie trenerka Monika Chrobot.

Trudno jej odmówić racji. Senior, kanadyjkarz Oleksii Koliadych został wicemistrzem Europy w C-1 na 200 m, ponadto był pierwszy w Pucharze Świata w C-1 na 200 m i 3. w PŚ w C-4 na 500 m. Z dwoma srebrnymi krążkami wrócili do domów z mistrzostw Europy juniorów kajakarze Norbert Midloch i Piotr Szymczak. Zdobyli je w olimpijskich konkurencjach K-2 na 500 i 1.000 m. Bliski podium - ostatecznie 4. w C-2 na 1.000 m w mistrzostwach Europy U-23 - był także kanadyjkarz Kyrylo Krasinskyi.

W mistrzostwach Polski we wszystkich kategoriach wieku reprezentanci Admiry wywal-



FOT. ROBERT GORBAT

Plebiscyt na najpopularniejszego zawodnika Admiry wygrał Koliadych (drugi od lewej)

czyli 26 krążków - 8 złotych, 11 srebrnych i 7 brązowych. To zasługa blisko 80 zawodniczek i zawodników, trenujących w grupach od dzieci do masterów. Od bieżącego roku zajęcia z nimi będzie prowadziło czworo szkoleniowców: Monika i Marcin Chrobotowie, Rafał Krajewski oraz Łukasz Wójciak. Podczas sobotniej uroczystości przy ul. Wał Okrzejny wszyscy otrzymali nagrody.

W punktacji ubiegłorocznych osiągnięć dzieci i młodzieży Admiry zajęła 8. miejsce

w Lubuskiem i 9. w ogólnopolskiej klasyfikacji Polskiego Związku Kajakowego.

Mają apetyty na więcej

Plany na 2026 rok zakładają optymistycznie jeszcze lepsze wyniki niż w 2025. Asą ku temu realne podstawy.

W kadrach narodowych znalazło się aż 7 zawodników gorzowskiego klubu. Do grupy seniorów trafili Koliadych i Krasinskyi, w kategorii U-23 biało-czerwonych barw będą bronili Midloch, Szymczak i kajakarka Zu-

zanna Rynkiewicz, a do reprezentacji juniorów powołania otrzymali kajakarze Hubert Puchalski i Adam Kuściński.

- Nie ukrywamy, że liczymy na medale naszych zawodników w mistrzostwach świata i Europy - przyznała Monika Chrobot. - Największe nadzieje wiążemy z najstarszymi, czyli seniorami i młodzieżowcami z grupy U-23. Docelowo marzymy o starcie Koliadycha w igrzyskach olimpijskich w Los Angeles. To byłoby dla klubu wielkie osiągnięcie. ©©

Z nowymi sponsorami Stal Gorzów to już prawie... Stahl Landsberg

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Stal Gorzów coraz mocniej wkracza na niemiecki rynek biznesowy. Do prawie dwustu sponsorów klubu z Polski doszło właśnie około pięćset firm z Brandenburgii.

- Stal od kilku lat aktywnie działa na rynku niemieckim. Chcemy wykorzystać cały potencjał, jaki daje położenie Gorzowa przy granicy - mówi Zbigniew Głuchy, prezes klubu.



FOT. RADEK KALINA RKLY STUDIO/STAL GORZÓW

We Frankfurcie nad Odrą podpisano deklarację w sprawie polsko-niemieckiego klubu biznesowego przy BSC

W ubiegłym tygodniu wraz ze swoimi niemieckimi partnerami zainaugurowała ona polsko-niemiecki rok gospodarczy. W trakcie spotkania przy udziale burmistrza Frankfurtu nad Odrą dra Axela Strassera oraz Marko Henkela, burmistrza Eisenhüttenstadt podpisano deklarację o utworzeniu polsko-niemieckiego klubu biznesowego w ramach Business Stal Club.

- Tym samym liczba firm w BSC znacznie się zwiększyła. Do prawie dwustu sponsorów doszło ponad pięćset firm z te-

renu Brandenburgii - mówi nam Michał Wasilewski ze Stali. Klub biznesowy i inauguracja roku gospodarczego to jedno z pierwszych działań Stali na polsko-niemieckim pograniczu w tym roku.

- Za chwilę ogłosimy naszych nowych, dużych i znaczących partnerów biznesowych z Niemiec. Aktywność w Niemczech przynosi nam wymierne korzyści - mówi prezes Głuchy.

Wiosną powinien zostać otwarty we Frankfurcie nad Odrą sklep z gadżetami Stali.

Stalowa współpraca polsko-niemiecka trwa już kilka lat. W zeszłym roku klub i organizacja gospodarcza Der Mittelstand BVMW przygotowały polsko-niemiecką nagrodę gospodarczą. Jej laureatem została subicka, medyczna firma Brandmed. Od najbliższego sezonu ma ona dbać o formę zawodników.

Tegoroczny sezon ligowy Stal rozpocznie w drugi weekend kwietnia. Wcześniej odbędzie się m.in. XIX Memoriał Edwarda Jancarza. Datę tej imprezy poznamy niebawem. ©©